## 의료 라운지 Medical lounge

### '여름방학 건강 캠프·클리닉' 개설 잇따라

병원들이 초등학교 방학을 맞아 다양한 건강 강좌나 캠프, 클리닉을 개설하고 있다.

전남대병원 내분비대사내과(분과장·정동진 교수)는 오는 26~28일 전남대 장성수련원에서 소아당뇨캠프를 주최한다. 인슐린 주사가 필요한 초등학생 이상의 당뇨병 환자를 대상으로 하며 매일 혈당검사를 실시해 건강상태와 합병증 여부를 체크하고, 자가 혈당측정, 저혈당에 대한 대처 등 인슐린 교육·처방과 ▲식사요법의 실제 ▲운동요법의 실제 ▲당뇨병 교육 등 치료에 직접적으로 도움이 되는 내용을 마련했다. 레크리에이션, 야유회, 물놀이 등 오락프로그램도 포함돼 있다. 참가 신청·문의 (062)220-6518, 6296.

한편 전남대병원 치과진료처(처장·최남기 교수)는 방학을 맞은 가정위탁 아동(소년소녀가장) 16명에 대해 충치 치료에 나선다. 가정위탁 아동들은 잇몸 치료와 함께 스케일링, 치아색과 동일한 충치 치료술인 광중합레진 수복 등 의료 보험에서 제외된 양질의 치료들을 받게 된다.

전남대병원뿐만 아니라 광주지역 상당수 병·의원들이 초등학교 방학이 건강을 챙길 수 있는 기회라는 점에서 '성장 클리닉'이나 척추 측만증·비만 치료 등을 적극 활용하고 있다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

### 광주기독병원 수해피해현장 봉사활동

광주 기독병원(병원장 송경의) 의료진들이 지난 21~23일 폭우로 피해를 입은 강원 평창군 하진부리를 찾아 의료봉사 활동을 펼쳤다. 〈사진〉

이번 봉사단에는 의사 2명, 간호사 2명, 의료기사 1명과 시설보수팀 10명 등 총 16명이 참가해 진료와 예방접종, 방역 외에도 건축물 개보수, 전기 수리 등의 봉사활동을 했다.

광주 기독병원은 재난이 발생할 때마다 구호팀을 구성해 국내·외를 가리지 않고 파견하고 있다.

지난 2003년 9월에도 태풍 '매미'로 피해를 입은 경남 마산에 수해복구팀을 파견한 것을 시작으로 2005년 인도네시아 반다아체, 스리랑카 갈레지역, 파키스탄 무자파라바드 지역, 지난 5월에는 지진으로 재난을 입은 인도네시아 욕야카르타 지역에 의료구호팀을 파견했다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

### 전남대병원 정명호교수 美 심장학회지 논문심사위원

전남대병원 순환기내과 정명호 교수(순환기내과분과장·사진)가 최근 국제적으로 권위 있는 미국 심장학회지 (American Journal of Cardiology) 논문심사위원으로 선정됐다.

정명호 교수는 국제심장학회지(International Journal of Cardiology), 심장중재술학회지(Catheterization and Cardiovascular Intervention), 심혈관중재술학회지(Journal of Endovascular Therapy) 등 국제학회지 심사위원으로도 활동 중이다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

## 방학맞은 어린이 치아관리 어떻게?

# 어금니 홈메우기… "충치 걱정 없어요"

〈실런트〉

여름방학을 맞아 그동안 미뤄왔던 치과 진료를 하는 아이들이 늘고 있다.

충치로 인한 고통을 호소하는 아이들이 대부분이다. 더위로 찬음료를 즐겨 먹으면서 방치하면 치아의 아픈 증상이 심해지기도 한다. 충치를 일찍 발견하지 못하고 뒤늦게 신경치료를 받으려면 비용과 시간은 물론 고통도 가중되므로 미리미리 예방하는 것이 좋다.

서정치과 손재범 원장은 "아이들은 충치의 진행속도가 빨라 6개월에 한번씩 정기검진을 받는게 좋다"며 "특히 표면에는 아주 작은 구멍이거나 표시가 거의 나지 않더라도 내부로 깊고 넓게 썩은 경우가 많다"고 말했다.

방학을 맞은 우리 아이의 충치 관리법을 살펴봤다.

**초등 저학년 6개월에 한번씩 구강검진을**

**불소 양치·도포땐 40~70% 충치 예방효과**

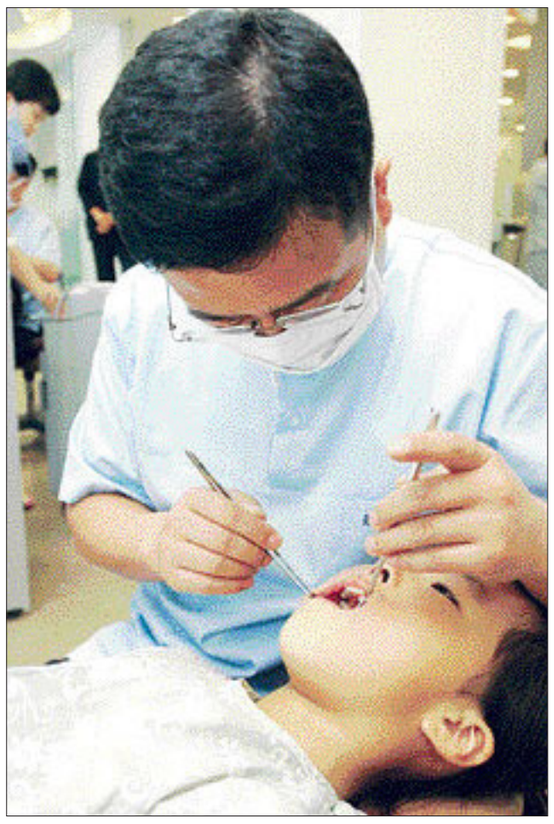
**음료 마신뒤 물로 입 헹구는 습관 길러야**

▲초등학교 1학년~3학년 가장 중요한 시기=일단 충치가 생기면, 그 치아는 평생에 걸쳐 점점 손상된다. 충전은 치아손상의 속도를 늦추는 치료일 뿐이며, 수명이 다하면 재충전을 요하고 이때 더 넓은 부위의 충전을 필요로 한다. 그러므로 가장 좋은 치료는 충치가 시작되지 않도록 해주는 것이다.

평생에 걸쳐서 정기검진을 받는 것이 좋지만, 적어도 초등학교 1학년 시기부터 3학년 시기까지는 반드시 주기적인 검진을 받아야 한다. 입안에서 가장 중요한 치아인 '제일대구치'(첫번째 어금니)가 나오는 시기이며, 충치에 가장 취약한 시기이기 때문이다. 심한 경우에는 위 아래의 제일대구치가 잇몸을 뚫고 올라와 맞물려서 음식을 씹을 수 있는 상태에 이르기 전에 충치가 발생하기도 한다.

▲치아홈메우기(실런트) 요즘엔 필수=어금니의 씹는 면은 음식물을 잘 부수고 갈 수 있도록 거친 형태로 이루어져 있다. 또 눈으로 볼 수 없을 정도의 깊고 가느다란 틈새와 작은 구멍들이 있는데 이곳에 음식물이나 프라그가 잘 끼고, 칫솔질로 이 틈새에 음식물이 제거되지 않아 충치가 잘 생긴다.

'실런트'는 틈새나 구멍을 플라스틱 계통의 레진으로 미리 메꿔 음식물이 끼지 않게 하여 충치를 예방하는 방법이다. 어금니의 좁고 깊은 홈들은 치과에 방문하여, 미리 메워주면 치아우식증을 90% 이상 예방할 수 있다. 특히 위아래 좌우의 4개 제일대구치는 반드시 홈메우기를 해줘야 한다.



서정치과 손재범 원장이 방학을 맞이해 치과를 찾은 아이의 충치를 점검하고 있다. /최현배기자 choi@kwangju.co.kr

**우리 아이 방학 치아 관리법**

① 음식을 먹은 뒤와 잠자기 전에는 항상 회전법 칫솔질로 구석구석 잘 닦는다.
② 간식으로 초콜릿, 사탕 등 설탕이 든 음식물 섭취를 줄이고 과일 이나 야채를 섭취한다.
③ 충치가 많이 생기는 어금니 씹는 면의 좁고 깊은 골을 치과 재료로 미리 메워준다.
④ 불소용액 양치, 볼소겔 도포 등 불소를 이용해 치아를 튼튼하게 해주고 충치를 예방한다.
⑤ 방학 중 한 번은 치과를 방문해 조기 치료 및 예방을 받는다.

▲불소 도포 효과있다=아이들이 좋아하는 과자나 사탕을 섭취한 후, 과자나 사탕에 들어있는 설탕성분이 입안에 존재하고 있는 충치세균과 만나 '산'이 만들어 지고, 이렇게 충치가 생긴다. 불소는 산에 잘 견뎌 치아를 보호하고 치아 표면에 막을 형성해 세균의 작용을 억제한다. 불소는 소량으로 양치하거나 치과에서 치아면에 도포하는 방법이 있다. 불소도포법은 약 40~70% 정도의 충치 예방효과를 나타낸다.

▲이미 생긴 충치는 원인 분석부터=이와 같은 노력에도 불구하고 충치가 잘 생기고 그리고 많이 생겼다면 충치가 생기는 여러 원인을 분석해 결과에 맞게 예방하는 것이 중요하다.

프라그가 제거되는 정도 및 다시 만들어지는 정도를 측정하는 방법, 충치세균수를 측정하는 방법, 세균이 만들어내는 산을 측정하는 방법 등이 있다. 또 빨리 치과에 들러 적절한 치료를 받음으로서 충치가 더 이상 진행되지 않도록 하는 것이 중요하다. 충치가 확산돼 치아의 신경부위까지 침범하면 신경치료를 받거나 빼야 하는 경우도 생기기 때문이다.

/서민정기자 viola@kwangju.co.kr

도움말=서정치과 손재범 원장

## "성인 비만환자 절반은 청소년기부터 시작"

### ■ '365mc 비만클리닉' 조사

성인 비만환자 2명 중 1명은 청소년기부터 비만이 시작된 것으로 나타났다.

비만전문 '365mc비만클리닉'은 지난 3개월간 강남·신촌·노원 등 서울지역 3개 직영병원을 찾은 20세 이상 비만환자 473명을 분석한 결과, 전체 환자 중 254명(53.7%)이 청소년기부터 비만이 시작된 것으로 조사됐다고 20일 밝혔다.

청소년기에 이은 비만 발생시기로는 '최근 6개월 이내'가 97명(20.5%), '출산 후' 64명(13.5%), '유년기' 53명(11.2%), '폐경 후 또는 군 전역 후 등의 기타' 5명(1.1%) 등으로 분석됐다.

성인 비만환자 중 51%(241명)는 본인 뿐 아니라 부모, 형제 등 직계 가족 중 한 사람이라도 비만이 있었는데 아버지가 비만인 경우 12.7%(60명), 어머니나 형제가 비만인 경우가 각각 24.3%(115명), 14%(66명)를 차지했다.

전체 환자의 368명(77.8%)은 다이어트 식품이나 운동, 피부관리실 등 한가지 이상의 방법을 통해 스스로 비만 해결에 나섰지만 다른 효과를 보지 못하는 것으로 나타났다고 병원측은 설명했다.

/연합뉴스

**청소년 비만 예방 7가지 실천 요령**

① 한번에 40분 이상, 일주일에 3회 이상 꼭 운동을 한다. 이는 학습능률 향상에도 도움된다
② 책을 보며 음식을 섭취하는 것을 금한다. TV 시청이나, 게임을 할 때도 마찬가지다.
③ 아침 식사는 절대 거르지 말고, 일정한 식사시간을 지킨다 (학교서 쉬는 시간에 식사 금지)
④ 야간자율학습 또는 학원 귀가 후 야식은 절대 금하고, 단 음식 대신 섬유소가 많은 음식을 많이 섭취한다.
⑤ 시험 등 불안하고 우울할 때는 가급적 식사량을 줄이되, 육류 보다는 신선한 과일과 야채를 주로 섭취한다.
⑥ 하루에 야채 세 접시, 과일 한 접시 정도는 꼭 먹는다.
⑦ 간식은 하루 1~2회 정도 정해진 시간에만 먹는다.